

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA

OSHO

BAB 27 : KEHENINGAN (KEADAAN TANPA SUARA), KEADAAN PENUH DENGAN SUARA DAN KESADARAN TOTAL.

CHAPTER 27: SOUNDLESSNESS, SOUNDFULNESS AND TOTAL AWARENESS

15. LANTUNKAN SEBUAH SUARA, SEPERTI AUM, PERLAHAN. KETIKA SUARA MEMASUKI SUARA PENUH, BEGITU JUGA DENGAN DIRIMU.
16. PADA SAAT MULAI DAN SECARA BERTAHAP PEMURNIAN SUARA DARI SETIAP HURUF, SADARI
17. SAAT MENDENGARKAN INSTRUMEN YANG BERDAWAI, DENGARKAN PUSAT SUARA GABUNGAN MEREKA; HINGGA HADIR DIMANA-MANA.

-
15. INTONE A SOUND, AS AUM, SLOWLY. AS SOUND ENTERS SOUNDFULNESS, SO DO YOU.
 16. IN THE BEGINNING AND GRADUAL REFINEMENT OF THE SOUND OF ANY LETTER, AWAKE.
 17. WHILE LISTENING TO STRINGED INSTRUMENTS, HEAR THEIR COMPOSITE CENTRAL SOUND; THUS OMNIPRESENCE

Aku ingin tahu apakah engkau telah mendengar konsep tentang anti-materi. Sebuah konsep baru telah masuk belakangan ini dalam dunia fisika - konsep anti-materi. Hal itu telah selalu dirasakan bahwa tidak ada apapun yang dapat ada di alam semesta ini tanpa kebalikannya. Adalah tidak mungkin untuk memahami sesuatu apapun yang ada sendiri tanpa lawannya atau kebalikannya. Lawannya, kebalikannya yang sama sekali bertentangan harus berada di sana apakah hal itu diketahui ataupun tidak. Bayangan tidak bisa ada tanpa cahaya, hidup tidak bisa ada tanpa kematian, pagi tidak bisa ada tanpa malam, pria tidak bisa ada tanpa wanita - atau sama dengan apapun yang engkau bisa pikirkan.

Kutub yang sama sekali berlawanan pasti diperlukan. Hal ini selalu diusulkan dalam filsafat, tapi sekarang ini adalah dalil fisika. Dan konsep yang sangat tidak masuk akal harus dikembangkan karena konsep ini. Waktu bergerak dari masa lalu ke masa depan, tapi sekarang fisikawan mengatakan bahwa jika waktu bergerak dari masa lalu ke masa depan, harus ada suatu tempat yang proses waktu yang berlawanan, yang bergerak dari masa depan ke masa lalu; jika tidak proses waktu seperti ini tidaklah bisa diterima tetapi inilah adanya. Lawannya, lawan yang secara diametris (bertentangan sama sekali) haruslah ada di sana di suatu tempat- anti waktu.

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

Bergerak dari masa depan ke masa lalu? Hal itu terlihat sangat konyol. Bagaimana bisa sesuatu bergerak dari masa depan ke masa lalu? Mereka juga mengatakan bahwa materi itu ada, sehingga anti-materi harus ada di suatu tempat. Apa yang akan menjadi anti-materi? Materi adalah kepadatan. Misalkan sebuah batu ada di sini di tanganku. Apakah batu itu? Sekitarnya adalah ruang dan dalam ruang ada kepadatan materi. Kepadatan itu adalah materi. Apa yang akan menjadi anti-materi? Mereka mengatakan anti-materi akan hanya sebuah lubang di ruang angkasa. Kepadatan adalah materi, dan ada juga sebuah lubang di dalam ruang tanpa ada apa-apa di dalamnya. Ruang akan ada di sekitarnya, tetapi itu hanya akan menjadi sebuah lubang dari ketiadaan. Mereka mengatakan anti-materi harus ada untuk menyeimbangkan materi. Mengapa aku berbicara tentang hal ini? Karena sutra yang mengikuti ini adalah berdasarkan fenomena "anti" ini.

Suara ada, tapi tantra mengatakan suara bisa ada hanya karena keheningan; jika tidak suara akan menjadi tidak mungkin. Keheningan adalah anti-suara. Jadi dimanapun ada suara, tepat di baliknya itu ada keheningan. Suara tidak bisa ada tanpa keheningan; itu adalah sisi lain dari koin yang sama. Jadi Aku mengucapkan kata; misalnya, Aum. Semakin aku mengucapkan itu, persis berdampingan, tepat di baliknya itu adalah anti fenomena tersebut, tanpa suara (keheningan). Jadi, jika engkau dapat menggunakan suara sebagai teknik untuk masuk ke dalam keheningan (keadaan tanpa suara), engkau akan memasuki meditasi. Jika engkau dapat menggunakan kata untuk melampaui kata-kata, engkau akan bergerak ke dalam meditasi. Lihatlah hal itu dengan cara ini: pikiran adalah kata; meditasi adalah tanpa-pikiran (*no-mind*).

Pikiran dipenuhi dengan suara dan kata-kata dan pemikiran. Tepat dari sudutnya adalah ekstrim lain – tanpa-pikiran (*no-mind*). Master Zen telah menyebut meditasi keadaan tanpa pikiran. Apakah pikiran? Jika engkau menganalisis hal itu, itu adalah proses pemikiran. Atau jika engkau menganalisis hal itu dalam hal fisika, maka itu adalah proses suara. Proses suara ini adalah pikiran, kemudian tepat di dekat itu tanpa-pikiran (*no-mind*) berada. Dan engkau tidak bisa pindah ke tanpa-pikiran (*no-mind*) tanpa menggunakan pikiran sebagai papan lompatan, karena engkau bahkan tidak bisa membayangkan tentang apakah itu tanpa-pikiran (*no-mind*) tanpa memahami apakah pikiran itu. Pikiran harus digunakan sebagai papan lompatan, dan dari papan lompatan itu engkau bisa terjun ke keadaan tanpa-pikiran (*no-mind*).

Ada dua sekolah filsafat yang berlawanan. Salah satu sekolah yang ada – itu dikenal sebagai "Sankya." Sankya mengatakan pikiran harus tidak digunakan, karena jika engkau menggunakan pikiran, engkau tidak bisa melampaui itu. Hal yang sama adalah ajaran J. Krishnamurti; ia adalah penganut Sankya. Engkau tidak dapat menggunakan pikiran. Jika engkau menggunakan pikiran, engkau tidak bisa melampaui itu, karena penggunaan pikiran itu sendiri akan memperkuat hal itu, akan membuatnya lebih kuat. Bila engkau menggunakannya, engkau akan berada dalam cengkeramannya. Menggunakannya, engkau tidak bisa melampaui itu. Jadi jangan menggunakan pikiran. Itulah sebabnya Krishnamurti menentang semua teknik

meditasi: karena teknik apapun pasti menggunakan pikiran sebagai dasar. Pikiran harus digunakan jika engkau akan menggunakan teknik. Teknik apapun pasti akan menjadi semacam pengkondisian - atau pengkondisian kembali, atau suatu menghilangkan pengkondisian, atau apapun nama yang engkau berikan untuk itu, tetapi hal itu akan terjadi dengan pikiran.

Filosofi Sankya mengatakan bahwa pikiran tidak bisa digunakan: pahami hal ini dan melompatlah. Tapi yoga mengatakan bahwa hal ini adalah tidak mungkin. Bahkan pemahaman ini harus dilakukan oleh pikiran. Bahkan dengan pemahaman ini - bahwa engkau tidak bisa menggunakan pikiran, bahwa tidak ada teknik akan membantu, bahwa setiap teknik akan menjadi hambatan dan apapun yang engkau lakukan akan membuat pengkondisian baru - Engkau masih akan menggunakan pikiran, engkau akan bergerak di dalam pikiran. Ini juga harus dipahami oleh pikiran.

Jadi yoga mengatakan bahwa tidak ada cara di mana pikiran tidak digunakan; pikiran harus digunakan. Hal itu seharusnya tidak digunakan secara positif, pikiran seharusnya digunakan secara negatif. Pikiran seharusnya tidak boleh digunakan sedemikian rupa sehingga ia akan diperkuat, pikiran seharusnya digunakan sedemikian rupa sehingga ia melemah. Dan teknik adalah cara untuk menggunakan pikiran sedemikian rupa sehingga engkau menggunakannya untuk melompat melampauinya. Engkau menggunakannya hanya untuk melampaui itu - sebagai sebuah papan loncatan. Jika pikiran dapat digunakan sebagai papan loncatan - dan yoga dan tantra percaya bahwa hal itu bisa - maka sesuatu yang termasuk pikiran haruslah dilatih. Suara adalah salah satu hal yang mendasar, engkau dapat menggunakan suara untuk pergi ke keadaan tanpa suara, keheningan.

Teknik ke tiga dengan suara:

LANTUNKAN SEBUAH SUARA, SEPERTI AUM, PERLAHAN. KETIKA SUARA MEMASUKI KESEMPURNAAN SUARA, BEGITU JUGA DIRIMU.

MELANTUNKAN SEBUAH SUARA, SEPERTI AUM, PERLAHAN. Misalnya, Ambilah Aum, Ini adalah salah satu suara dasar. A-U-M: tiga suara ini digabungkan di dalamnya. A-U-M tiga dasar terdengar.

Semua suara terbuat dari tiga suara itu atau berasal dari mereka; semua suara adalah kombinasi dari tiga suara ini. Jadi ketiga ini adalah dasarnya. Ketiga suara itu adalah dasar seperti dalam fisika elektron, neutron dan proton adalah dasarnya. Ini haruslah dipahami dengan mendalam.

Gurdjieff berbicara tentang "HUKUM TIGA". Dia mengatakan keberadaan (semesta) dalam arti absolut adalah satu. Dalam arti mutlak, dalam arti yang utama, hanya ada satu. Tapi itu mutlak, dan apapun yang kita lihat adalah relatif. Apapun yang kita lihat adalah tidak mutlak; yang mutlak adalah selalu tersembunyi. Hal itu tidak dapat dilihat,

karena saat kita melihat sesuatu, ia menjadi terbagi. Ia terbagi dalam tiga: yang melihat, yang dilihat, dan hubungannya. Aku melihat engkau: Aku di sini, Engkau di sana, dan di antara keduanya ada hubungan proses mengetahui, karena melihat, karena visi, karena pengenalan (kognisi). Proses ini dibagi menjadi tiga. Yang Mutlak dibagi menjadi tiga; ketika itu diketahui hal itu menjadi tiga. Yang Tidak diketahui, itu tetap satu. Yang diketahui, menjadi tiga. Yang diketahui adalah relatif; Yang Tidak Diketahui adalah mutlak.

Sehingga bahkan pembicaraan kita tentang Yang Mutlak adalah tidak Mutlak, karena saat kita mengatakan " Yang Mutlak, "hal itu telah menjadi dikenal, diketahui. Apa pun yang kita tahu, bahkan kata` Mutlak 'adalah relatif. Itulah sebabnya Lao Tsu sangat bersikeras bahwa kebenaran tidak bisa dikatakan. Saat ketika engkau mengatakannya, hal itu telah menjadi tidak benar karena telah menjadi relatif. Jadi apapun kata yang kita gunakan - Kebenaran, Yang Mutlak, PARA-BRAHMA, Tao - apapun kata yang kita gunakan, saat ketika kita menggunakannya, itu telah menjadi relatif dan telah menjadi tidak benar.

Yang Satu telah menjadi terbagi kedalam tiga. Jadi Gurdjieff mengatakan bahwa "Hukum Tiga" adalah dasar untuk alam semesta yang kita kenal. Dan jika kita pergi mendalam kita akan menemukan, kita pasti akan menemukan, bahwa segala sesuatu akan berkurang menjadi tiga. Ini adalah "Hukum Tiga". Kristen menyebutnya trinitas – Tuhan Bapa, Yesus Sang Anak, dan Roh Kudus. India menyebutnya TRIMURTI: tiga wajah Brahma, Wisnu, Maheshwara atau Siwa. Sekarang fisika mengatakan bahwa jika kita masuk, jika kita bergerak masuk melalui analisis dengan sangat mendasar, maka materi akan terurai menjadi tiga: elektron, neutron dan proton.

Penyair telah mengatakan bahwa jika kita melangkah jauh dalam mencari perasaan estetika manusia, emosi, maka ada SATYAM, SHIVAM, SUNDARAM - Kebenaran, kebaikan dan keindahan. Perasaan manusia didasarkan pada ketiga ini. Mistikus telah mengatakan bahwa jika kita menganalisis ekstasi, SAMADHI, maka ada SAT-CHIT-ANANDA - Keberadaan, Kesadaran dan Kebahagiaan. Keseluruhan kesadaran manusia, dalam dimensi apapun dia bekerja, akan menjadi "Hukum Tiga ".` Aum 'adalah simbol dari "Hukum Tiga" A-U-M:. Ketiganya ini adalah suara dasar. Suara atomik, engkau dapat menyebut mereka. Ketiga suara telah dikombinasikan dalam Aum, sehingga Aum persis dekat dengan Yang Mutlak, tepat dibalik itu adalah yang mutlak, yang tidak diketahui. Dan Aum adalah stasiun terakhir sejauh suara yang menjadi perhatian. Jika engkau bergerak melampaui Aum, Engkau bergerak melampaui suara; maka tidak ada suara. A-U-M: ketiganya adalah yang terakhir, mereka adalah batas keberadaan (eksistensi). Melampaui ketiga ini, engkau berpindah ke yang tidak diketahui, ke Yang Mutlak.

Fisikawan mengatakan bahwa sekarang kita telah sampai ke elektron, tampaknya kita telah sampai pada batas, sampai ke batas terluar, karena elektron tidak dapat dikatakan sebagai materi. Elektron adalah tidak terlihat; mereka tidak memiliki sifat materi. Dan mereka juga tidak dapat disebut non-materi karena semua materi terdiri

dari mereka, tersusun dari mereka. Jika mereka bukanlah materi atau non-materi, bagaimanakah kita menyebut mereka? Tidak seorangpun yang sudah melihat elektron, mereka hanya disimpulkan; ini secara matematis diasumsikan bahwa mereka berada di sana. Efek mereka diketahui, tapi mereka tidak terlihat. Sekarang kita tidak bisa bergerak melampaui mereka. "Hukum Tiga" adalah batasnya, dan jika engkau bergerak melampaui "Hukum Tiga" Engkau bergerak ke yang tidak diketahui. tidak ada yang bisa dikatakan kemudian. Bahkan tentang elektron sangat sedikit yang bisa dikatakan.

Aum adalah batas sepanjang berhubungan dengan suara, Engkau tidak bisa bergerak melampaui. Itulah mengapa Aum telah digunakan begitu banyak, di India, dan di seluruh dunia. Kristen, Islam 'Amin' bukanlah apa-apa melainkan Aum dalam bentuk yang berbeda; nada dasarnya adalah sama. Kata-kata dalam bahasa Inggris 'Ada di mana-mana', 'Mahakuasa', 'Maha tahu' terkandung didalamnya: awalan 'Omni' merupakan asal mula dari Aum. Jadi 'Ada di mana-mana' mengacu pada apa yang hadir dalam Keseluruhan dari Aum, di seluruh semesta (keberadaan). 'Mahakuasa' berarti bahwa yang benar-benar kuat, kuasa.

'Mahatahu' berarti yang telah melihat Aum, keseluruhan, "Hukum Tiga". Seluruh alam semesta berada di bawahnya. Kristen, Islam, telah menggunakan setelah doa-doa mereka 'Amin'. Tapi Hindu telah membuat ilmu pengetahuan yang lengkap dari itu - ilmu suara dan ilmu bagaimana untuk melampaui suara. Dan jika pikiran adalah suara, maka tanpa-pikiran (*no-mind*) haruslah keadaan tanpa suara (keheningan), atau – dan keduanya berarti sama – keadaan penuh suara (*soundfulness*).

Hal ini harus dipahami. Yang Mutlak bisa dijelaskan dengan kedua cara - negatif atau positif. Yang Relatif harus dijelaskan dengan kedua cara - negatif dan positif: itu adalah dualitas. Ketika engkau mencoba untuk mengekspresikan Yang Mutlak, Engkau dapat menggunakan bentuk positif atau bentuk negatif, karena bahasa manusia memiliki dua jenis bentuk - negatif dan positif. Ketika engkau akan menjelaskan Yang Mutlak, Yang tak terlukiskan, Engkau harus menggunakan beberapa istilah simbolis. Jadi itu tergantung pada pikiran.

Misalnya, Buddha suka menggunakan bentuk negatif. Dia akan mengatakan keadaan tanpa suara (keheningan); Dia tidak akan pernah mengatakan keadaan penuh suara (*soundfulness*). 'Keadaan Penuh Suara' (*soundfulness*) adalah istilah yang positif. Buddha akan mengatakan keadaan tanpa suara (keheningan), tapi tantra menggunakan istilah-istilah yang positif. Seluruh cara berpikir tantra adalah positif. Itulah sebabnya istilah yang digunakan di sini adalah keadaan penuh suara ('*soundfulness*'): MEMASUKI KEADAAN PENUH SUARA. Buddha menjelaskan Yang Mutlak dengan istilah negatif: Shunya, kekosongan. Upanishad menggambarkan Mutlak yang sama seperti Brahman - Kemutlakan. Buddha akan menggunakan kekosongan dan Upanishad akan menggunakan Kemutlakan, namun keduanya berarti hal yang sama.

Ketika kata-kata kehilangan makna engkau dapat menggunakan baik yang negatif ataupun yang positif, karena semua kata-kata adalah baik negatif atau positif; Engkau hanya harus memilih salah satu. Engkau bisa mengatakan untuk jiwa yang terbebas bahwa ia telah menjadi keseluruhan. Ini adalah cara positif untuk mengatakan hal itu. Atau engkau bisa mengatakan bahwa ia tidak lagi ada - ia telah menjadi kekosongan. Ini adalah cara yang negatif mengatakan hal itu. Misalnya, jika setetes air bertemu dengan lautan, Engkau bisa mengatakan bahwa tetesan tersebut telah menjadi kekosongan, tetesan telah kehilangan individualitas, tetesan tidak ada lagi. Ini adalah cara Buddha untuk mengatakan hal tersebut. Itu adalah baik, itu adalah benar sepanjang ini, karena tidak ada yang bisa pergi sejauh itu. Jadi sepanjang itu digunakan, itu baik. Tetesan itu tidak ada lagi "itulah yang dimaksudkan dengan NIRVANA. Tetesan itu telah menjadi bukan makhluk, ia bukan lagi setetes air. Atau engkau bisa menggunakan istilah Upanishad. Upanishad akan mengatakan bahwa tetesan itu telah menjadi laut. Hal itu juga benar, karena ketika batas-batas telah hancur, setetes air itu telah menjadi lautan.

Jadi ini hanyalah sikap. Buddha suka bentuk negatif, karena saat engkau mengatakan sesuatu yang positif hal itu menjadi terbatas, hal itu terlihat terbatas. Ketika engkau mengatakan bahwa tetesan itu telah menjadi lautan, Buddha akan mengatakan bahwa lautan juga terbatas. Tetesan tetaplah tetesan; telah menjadi sedikit lebih besar, itu saja. Bagaimanapun besarnya tidaklah membuat perbedaan. Buddha akan mengatakan bahwa itu telah menjadi sedikit lebih besar, tetapi itu masih tetap. Yang terbatas belumlah menjadi yang tak terbatas.

Yang terbatas tetaplah terbatas, jadi apakah perbedaannya? Tetesan kecil dan tetesan besar... Untuk Buddha, hanyalah itu perbedaannya antara 'lautan' dan 'tetesan' – dan hal itu benar, secara matematika memang begitu.

Sehingga Buddha mengatakan bahwa jika tetesan telah menjadi lautan, maka tidak ada apapun yang terjadi. Jika engkau telah menjadi Tuhan, maka tidak ada apapun yang terjadi, engkau hanya telah menjadi manusia yang lebih besar. Jika engkau telah menjadi BRAHMAN tidak ada apapun yang terjadi, engkau tetaplah masih terbatas. Sehingga Buddha Mengatakan bahwa engkau haruslah menjadi kekosongan, engkau haruslah menjadi SHUNYA – kosong dari semua batasan dan atribut, kosong dari segalanya yang engkau bisa bayangkan, hanyalah kekosongan. Tetapi pemikir Upanishad akan mengatakan bahwa walaupun engkau adalah kosong, engkau tetaplah engkau. Jika engkau telah menjadi kekosongan, ENGKAU tetaplah ada disana, karena kekosongan ada, kekosongan itulah. Kekosongan adalah juga sebuah cara keberadaan, sebuah cara keberadaan, cara kehidupan. Sehingga mereka mengatakan, mengapa menghajarnya berulang-ulang intinya dan mengapa tidak perlu menggunakan bentuk negatif? Adalah baik menggunakan yang positif.

Itu adalah pilihanmu, tetapi tantra hampir selalu menggunakan bentuk positif. Filosofi dari tantra adalah sangat positif. Tantra mengatakan, jangan ijinakan 'tidak', jangan ijinakan penolakan. Tantrik (Penganut Tantra) adalah orang mengatakan ya terbesar.

Mereka telah mengatakan ya untuk segalanya, sehingga mereka menggunakan bentuk positif. Sutra mengatakan, LANTUNKAN SUARA, SEPERTI AUM, PERLAHAN. KETIKA SUARA MEMASUKI KEADAAN PENUH SUARA, BEGITU JUGA DENGAN DIRIMU... MELANTUNKAN SUARA, SEPERTI AUM,PERLAHAN. MELANTUNKAN suara adalah ilmu pengetahuan yang sangat halus.

Pertama engkau harus melantunkan suara itu dengan keras, keluar; sehingga orang lain dapat mendengarnya. Dan adalah baik untuk mulai dengan keras. Mengapa? Karena engkau juga bisa mendengarnya dengan jelas ketika engkau melantunkan itu dengan keras; karena apapun yang engkau katakan, itu adalah kepada orang lain, dan ini sudah menjadi kebiasaan. Setiap kali engkau berbicara engkau berbicara dengan orang lain, dan engkau mendengar dirimu sendiri berbicara hanya ketika engkau berbicara kepada orang lain. Jadi mulailah dari kebiasaan dasar/alamiah.

Melantunkan suara Aum, maka dengan segera, rasakan menjadi selaras dengan suara. Bila engkau melantunkan suara Aum, jadilah terisi dengan hal itu, lupakan segala sesuatu yang lain. Jadilah Aum, jadilah suara. Dan sangat mudah untuk menjadi suara, karena suara bisa bergetar melalui tubuhmu, melalui pikiranmu, melalui seluruh sistem sarafmu. Rasakan gema dari Aum. Melantunkan itu, dan merasa seolah-olah seluruh tubuhmu sedang diisi dengan itu, setiap sel bergetar dengan itu.

Melantunkan juga "menyelaraskan di dalam." Selaraskan dirimu dengan suara, jadilah suara. Kemudian, ketika engkau merasa harmoni yang mendalam antara dirimu dan suara, dan engkau mengembangkan kasih sayang yang mendalam untuk itu - dan suara itu begitu indah dan begitu musikal: Aum - maka semakin engkau melantunkan itu, semakin engkau akan merasa diri penuh dengan rasa manis yang halus. Ada suara yang pahit, ada suara yang sangat keras. Aum adalah suara yang sangat manis, paling murni. Lantunkan Aum dengan nada tertentu dan jadilah terisi dengan itu.

Dan ketika engkau mulai merasakan harmoni dengan Aum, engkau bisa menghentikan untuk melantunkan dengan keras. Kemudian tutup bibirmu dan lagukan itu di dalam, tetapi di dalam hati juga pertama cobalah dengan keras. Melantunkan di dalam hati, tetapi dengan keras, sehingga suara itu menyebar di seluruh tubuhmu, menyentuh setiap bagian, setiap sel dari tubuhmu. Engkau akan merasa diisi tenaga olehnya, engkau akan merasa menjadi lebih muda, engkau akan merasa sebuah kehidupan baru memasuki dirimu – karena tubuhmu adalah sebuah instrumen musik. Tubuh memerlukan harmoni, dan ketika harmoni itu dikacaukan engkau juga dikacaukan.

Itulah sebabnya mengapa ketika engkau mendengar musik engkau merasa baik. Mengapa engkau merasa baik? Apakah musik itu, hanya beberapa suara yang harmonis? Mengapa engkau merasa seperti nyaman ketika ada musik disekitarmu? Dan ketika ada kekacauan, mengapa engkau merasa sangat terganggu? Dirimu sendiri adalah musik yang mendalam. Engkau adalah instrumen (alat) dan instrumen

itu menggemakan kembali segalanya.

Melantunkan Aum di dalam dan engkau akan merasa bahwa seluruh tubuhmu menari dengan itu. Engkau akan merasa bahwa seluruh tubuhmu menjalani mandi pembersihan; setiap pori-pori sedang dibersihkan. Tetapi semakin sering engkau merasakan itu, dan semakin itu memasukimu lebih dalam, teruskan menjadi semakin lambat, karena semakin lambat suara, semakin dalam itu akan masuk. Itu hanya seperti homeopathy. Semakin kecil dosisnya, semakin dalam itu masuk ke dalam – karena jika engkau ingin masuk lebih dalam, engkau harus melakukan dengan lebih halus, lebih halus, lebih halus....

Kasar, suara kasar tidak dapat memasuki hatimu. Mereka bisa memasuki telingamu, tetapi mereka tidak bisa memasuki hatimu. Jalannya sangatlah sempit, dan hati sangatlah lembut sehingga hanya yang sangat lambat, sangat berirama, suara yang sangat atomik yang diijinkan untuk memasukinya. Dan kecuali jika suara memasuki hatimu, mantra itu tidaklah lengkap. Mantra itu lengkap hanya ketika suara memasuki hatimu – terdalam, inti paling pusat dari keberadaanmu. Kemudian teruslah melakukan dengan semakin lambat, lebih lambat, lebih lambat.

Dan ada juga alasan lain untuk membuat suara ini lebih lambat dan semakin halus/lembut; semakin halus/lembut sebuah suara, semakin intens kesadaran yang engkau perlukan untuk merasakannya di dalam. Semakin kasar suara, semakin sedikit di sana diperlukan kesadaran. Sebuah suara yang kasar akan memukulmu, Engkau akan menyadari akan hal itu, tetapi itu kemudian adalah kekerasan.

Jika suara adalah bagai musik, harmonis dan lembut, maka engkau harus mendengarkannya di dalam dan engkau harus sangat sadar dan waspada untuk mendengarkan itu. Jika engkau tidak sadar dan waspada, engkau akan tertidur dan melewatkan keseluruhan intinya. Itulah masalah dengan sebuah mantra, dengan setiap nyanyian (*chanting*), dengan setiap penggunaan suara: Itu bisa membuat tertidur. Itu adalah penenang yang lembut. Jika engkau terus menerus mengulang suara apapun tanpa waspada, tanpa kesadaran padanya, engkau akan tertidur, karena kemudian pengulangan menjadi mekanikal. "Aum,Aum,Aum...." menjadi mekanikal dan kemudian pengulangan akan membuat rasa bosan.

Rasa bosan adalah kebutuhan mendasar untuk tidur. Engkau tidak bisa pergi tidur kecuali kalau engkau bosan. Jika engkau sangat bergairah, engkau tidak akan bisa pergi tidur. Itulah sebabnya manusia modern menjadi tidak mampu untuk tertidur. Apakah alasannya? Ada begitu banyak hal yang menarik, yang membuat bergairah. Itu tidak pernah seperti ini sebelumnya.

Di masa lalu, dunia di waktu lampau adalah kebosanan yang mendalam, kebosanan yang berulang. Jika engkau pergi ke sebuah desa tersembunyi di suatu tempat di perbukitan, di sana kehidupan adalah sebuah kebosanan. Itu mungkin tidak terlihat olehmu seperti kebosanan karena engkau tidaklah hidup di sana, dan ketika liburan

engkau mungkin merasa sangat bergairah. Tetapi gairah itu karena Bombay, bukan karena bukit itu. Bukit itu sangatlah membosankan. Mereka yang hidup di sana bosan dan tertidur. Hanya ada sesuatu yang sama, rutinitas yang sama tanpa ada gairah, tanpa ada perubahan, dan tidak ada apapun yang terjadi. Di sana tidak ada berita. Sesuatu berjalan selalu seperti itu, mereka terus menerus mengulang dalam cara yang berputar. Seperti halnya cuaca yang berulang, seperti pagi dan malam yang bergerak dalam sebuah lingkaran, segala sesuatu berputar di sebuah desa, di sebuah desa tua, di dalam lingkaran. Itulah sebabnya orang-orang desa bisa tertidur dengan begitu mudahnya: segala sesuatu hanyalah hal yang membosankan.

Kehidupan modern telah menjadi begitu menggairahkan – tidak ada apapun yang berulang. Segalanya terus menjadi baru, berubah. Kehidupan telah menjadi tidak bisa diperkirakan, dan engkau sangatlah bergairah engkau tidak bisa tertidur. Setiap hari engkau bisa melihat film baru, setiap hari engkau bisa mendengar pidato baru, setiap hari engkau bisa membaca buku baru, setiap hari adalah memungkinkan-kemungkinan baru.

Gairah ini terus berlanjut. Ketika engkau pergi ke kasurmu, gairah ada disana, Pikiran ingin sadar; itu rasanya sia-sia untuk tertidur. Ada banyak pemikir yang mengatakan bahwa hal ini sungguh-sungguh membuang waktu— jika engkau hidup selama enam puluh tahun, dua puluh tahun dibuang ketika tidur. Sungguh-sungguh terbuang! Kehidupan penuh dengan gairah, mengapa membuang waktu untuk itu? Tetapi di dunia lampau, di hari yang lalu, kehidupan bukanlah suatu hal yang menggairahkan. Itu adalah gerakan melingkar pengulangan hal yang sama. Jika sesuatu menggairahkanmu, itu artinya itu adalah baru.

Jika engkau mengulang suatu suara tertentu, itu menciptakan sebuah lingkaran di dalam dirimu. Itu menciptakan rasa bosan; itu membuat tertidur. Itulah sebabnya mengapa Meditasi Transcendentalnya Mahes Yogi terkenal di Barat sebagai Penenang non-medis. Itu karena pengulangan sederhana sebuah mantra. Tetapi jika mantrammu hanya menjadi sebuah pengulangan tanpa kewaspadaan, tanpa kesadaran di dalam DIRIMU, Kesadaran dan kewaspadaanMU terus menerus mendengarkan untukmu, mendengarkan suara, itu mungkin membantu tidur, tetapi itu tidak bisa membantu yang lainnya. Sepanjang itu berfungsi, itu adalah bagus. Jika engkau menderita insomnia (penyakit susah tidur) meditasi transedental adalah bagus.

Jika tidak, itu membantu – tetapi tidak kecuali kalau engkau menggunakan mantra dengan telinga di dalam yang waspada dan sadar. Maka engkau harus melakukan dua hal : terus melanjutkan menurunkan puncak mantra, menurunkan suara, membuatnya semakin lambat dan semakin halus, dan di waktu yang sama secara bersamaan terus menerus menjadi lebih sadar dan waspada, lebih sadar dan waspada. Sebagaimana suara menjadi semakin lembut, jadilah semakin sadar waspada; jika tidak, engkau akan melewatkan seluruh intinya.

Jadi dua hal yang harus dilakukan: suara harus diperlambat, dan engkau harus

menjadi lebih waspada. Semakin suara menjadi halus, semakin engkau waspada. Untuk membuat engkau lebih waspada suara harus dibuat lebih halus, dan titik datang ketika suara memasuki keadaan tanpa suara (keheningan), atau keadaan suara penuh (*soundfulness*), dan engkau memasuki kesadaran sepenuhnya. Ketika suara memasuki keadaan tanpa suara (keheningan) atau keadaan suara penuh (*soundfulness*), pada saat itu kewaspadaanmu harus menyentuh puncaknya. Ketika suara mencapai lembah, ketika suara pergi ke paling bawah, pusat terdalam pada suatu lembah, kewaspadaanmu telah membumbung ke puncak tertinggi, ke Everest. Dan di sana, suara larut ke keadaan suara penuh (*soundfulness*) atau keadaan tanpa suara, keheningan (*soundlessness*), dan engkau larut dalam kesadaran sepenuhnya, sepenuhnya terjaga.

Ini adalah tekniknya: MELANTUNKAN SEBUAH SUARA, SEPERTI AUM, PERLAHAN. KETIKA SUARA MEMASUKI KEADAAN SUARA PENUH (SOUNDFULNESS), BEGITU JUGA DENGAN DIRIMU. Dan tunggulah beberapa saat ketika suara telah menjadi begitu halus, begitu atomik, bahwa sekarang, suatu saat, itu akan mengambil lompatan dari dunia aturan, dunia tiga, dan itu akan memasuki dunia yang satu, Yang Mutlak. Tunggu! Ini adalah salah satu pengalaman yang paling indah yang memungkinkan untuk manusia – ketika suara larut. Lalu tiba-tiba engkau tidak dapat menemukan kemana suara telah pergi.

Engkau mendengar hal itu secara halus, jauh di dalam: "Aum, Aum, Aum ..." dan kemudian itu tidak lagi di sana. Engkau telah memasuki dunia Yang Satu. Dunia dari Tiga tidak ada lagi. Inilah, Tantra mengatakan, adalah keadaan penuh suara (*soundfulness*); Buddha mengatakan keadaan tanpa suara/keheningan (*soundlessness*). Ini adalah suatu cara - salah satu yang paling banyak digunakan, salah satu yang paling membantu. Mantra menjadi begitu penting karena hal ini. Karena suara sudah ada dan pikiranmu begitu penuh dengan itu, engkau bisa menggunakannya sebagai papan lompatan. Tapi ada kesulitan, dan kesulitan pertama adalah tidur. Barang siapa menggunakan mantra harus menyadari kesulitan ini. Itulah halangannya- tidur. Engkau pasti akan tertidur karena itu begitu diulang-ulang, begitu harmonis, itu begitu membosankan - Engkau akan jatuh sebagai korban dan tertidur.

Dan jangan berpikir bahwa tidurmu adalah meditasimu. Tidur bukanlah meditasi. Tidur tersendiri itu baik, tapi berhati-hatilah Jika engkau menggunakan mantra untuk tidur, maka itu tidak apa-apa. Tetapi jika engkau menggunakan mantra untuk kebangkitan spiritual, maka berhati-hatilah tertidur. Bagi mereka yang menggunakan mantra, tidur adalah musuh - dan itu begitu mudah terjadi. Dan hal itu begitu indah, karena merupakan jenis tidur yang berbeda: ingat juga hal itu. Ketika datang dari mantra, itu bukan tidur biasa. Ini adalah jenis tidur yang berbeda.

Orang-orang Yunani menyebutnya Hypnos, dan dari Hypnos kata hipnotis berasal. Dalam yoga, mereka menyebutnya YOGA TANDRA - tidur tertentu yang terjadi pada yogi, bukan pada orang biasa. Ini adalah Hypnos - tidur yang diinduksi, bukan tidur biasa. Dan perbedaan sangat mendasar, jadi cobalah untuk memahaminya - karena

jika engkau mencoba sebuah mantra, suara apapun, ini akan menjadi masalahmu. Masalah terbesar yang dihadapi adalah tertidur.

Hypnosis menggunakan teknik yang sama - menciptakan kebosanan. Hipnotis terus menerus mengulangi sebuah kata atau kalimat tertentu. Dia terus mengulangi, dan engkau menjadi bosan. Atau dia memberikanmu cahaya untuk memusatkan konsentrasi. Melihat cahaya secara terus menerus, engkau mejadi bosan. Di banyak kuil, gereja, orang-orang tertidur pulas. Mendengarkan kitab suci, mereka tertidur. Mereka telah mendengar kitab itu berkali-kali, itu telah menjadi suatu kebosanan. Di sana tidak ada kegembiraan, mereka sudah tahu ceritanya.

Jika engkau pergi melihat film yang sama berulang-ulang, engkau akan cepat tertidur: Tidak ada gairah bagi pikiran, tidak ada tantangan, dan tidak ada yang dilihat. Engkau telah mendengar RAMAYANA berkali-kali engkau bisa tertidur dan tanpa kesulitan apapun engkau bisa mendengarkan di dalam tidurmu dan engkau tidak akan pernah merasa bahwa dirimu sedang tidur karena engkau tidak akan kehilangan apapun dalam cerita: Engkau sudah mengetahui cerita itu.

Suara pengkhotbah membuat kita tertidur sangat dalam, monoton. Engkau bisa berbicara dengan monoton, dengan nada, kemudian tidur terjadi . Banyak psikolog menyarankan pasien mereka yang menderita insomnia (penyakit susah tidur) untuk pergi dan mendengar ceramah agama, karena hal itu membuat kita tertidur dengan mudah. Kapanpun engkau bosan, engkau akan tertidur, tapi tidur itu adalah hipnosis, tidur itu adalah Yoga Tandra. Dan apakah bedanya? Hal itu tidaklah alami. Hal itu tidak alamiah, dan dengan ciri tertentu.

Satu, ketika engkau tertidur melalui mantra atau melalui hipnosis, engkau bisa membuat ilusi apapun dengan mudah dan ilusi itu akan senyata mungkin. Dalam tidur biasa engkau bisa bermimpi, tetapi saat dirimu terjaga engkau akan mengetahui bahwa itu adalah mimpi. Dalam hipnosis, dalam Tandra yoga, engkau bisa membuat visi, dan ketika engkau akan keluar dari itu dirimu tidak akan mampu mengatakan bahwa itu adalah mimpi. Engkau akan mengatakan bahwa mereka lebih nyata daripada kehidupan di sekitarmu. Itu adalah salah satu perbedaan yang mendasar.

Engkau bisa menciptakan ilusi apapun. Jadi jika seorang Kristen terjatuh ke dalam hipnosis, ia akan melihat Kristus. Jika seorang Hindu terjatuh ke dalam hipnosis, ia akan melihat Krishna memainkan serulingnya. Itu indah! Dan kualitas dari hipnosis adalah bahwa engkau akan percaya bahwa ini adalah nyata. Itu adalah berbahaya, dan tidak ada yang bisa meyakinkan dirimu bahwa ini adalah nyata. Perasaan itu seperti bahwa dirimu MENGETAHUI bahwa ini adalah nyata. Engkau bisa mengatakan bahwa seluruh kehidupan adalah tidak nyata, MAYA, ilusi, tetapi engkau tidak bisa mengatakan bahwa apapun yang engkau telah lihat di hipnosis, di Tandra yoga, adalah tidak nyata. Hal itu begitu hidup, begitu berwarna-warni, begitu menarik dan mempesona.

Itulah sebabnya jika seseorang mengatakan sesuatu kepadamu saat dirimu

terhipnotis, engkau akan mempercayainya secara mutlak. Tidak dapat diragukan lagi; engkau tidak bisa meragukannya. Engkau mungkin telah melihat beberapa sesi hipnotis. Apapun yang si penghipnotis katakan, orang yang terhipnotis percaya dan mulai melakukannya. Jika dia berkata kepada seorang pria, "Engkau adalah seorang wanita. Sekarang berjalanlah di atas panggung," pria itu akan berjalan seperti seorang wanita. Dia tidak bisa berjalan seperti pria karena hipnosis adalah kepercayaan yang mendalam; itu adalah keyakinan, iman. Tidak ada pikiran sadar untuk berpikir, tidak ada pikiran penalaran untuk berdebat. Engkau hanyalah hati, engkau hanya percaya. Tidak ada cara untuk tidak percaya, engkau tidak bisa mempertanyakan. Pikiran yang mempertanyakan telah tertidur – itu adalah bedanya.

Dalam tidurmu yang biasa, pikiran yang mempertanyakan hadir, tidak tertidur. Dalam hipnosis pikiranmu yang mempertanyakan adalah tertidur, dan engkau tidaklah tertidur. Itulah mengapa engkau dapat mendengar penghipnotis mengatakan sesuatu kepada dirimu dan engkau akan mengikuti instruksinya. Dalam keadaan tidur yang biasa engkau tidak bisa mendengar, tetapi penalaranmu tidaklah tertidur. Jadi, jika terjadi sesuatu yang dapat berakibat fatal bagi dirimu, tidurmu akan diganggu oleh alasanmu.

Seorang ibu sedang tidur dengan anaknya. Dia mungkin tidak mendengar apa-apa lagi, tapi jika anak membuat bahkan suara yang sangat kecil, sinyal kecil, dia akan terjaga. Jika seorang anak merasa sedikit tidak nyaman, dia akan terjaga. Pikiran penalaran adalah waspada. Engkau tertidur, tetapi pikiran penalaranmu waspada. Jadi seringkali dalam mimpi, engkau bisa merasakan bahwa hal itu adalah mimpi. Tentu saja, saat engkau merasakan hal ini, mimpimu akan rusak. Engkau bisa merasakan bahwa hal itu konyol, tetapi saat dirimu merasakan hal itu, mimpi akan rusak. Pikiranmu adalah waspada, bagian yang terus-menerus melihat dan mengamati.

Tapi dalam hipnosis, atau di Tandra yoga, si pengamat tertidur. Itu adalah masalahnya dengan mereka semua yang ingin menggunakan suara untuk pergi ke dalam keadaan tanpa suara (keheningan) atau ke keadaan penuh suara (soundfulness), untuk pergi melampaui. Mereka harus sadar bahwa mantra harus tidak menjadi suatu teknik auto-hypnosis. Hal itu harus tidak menciptakan auto-hypnosis.

Jadi apa yang dapat engkau lakukan? Engkau hanya bisa melakukan hanya satu hal: saat engkau menggunakan mantrammu, sementara engkau melantunkan mantrammu, jangan hanya melantunkan itu. Pada saat yang sama waspadalah dan dengarkanlah juga. Melantunkan dan sekaligus mendengarkan. Jika tidak, jika engkau tidak mendengarkan itu secara sadar, itu akan menjadi pengantar tidurmu dan engkau akan jatuh ke dalam tidur yang nyenyak. Tidur itu akan sangat bagus - engkau akan merasa segar setelahnya, penuh energi; engkau akan merasakan kesegaran tertentu - tapi ini bukanlah intinya.

Teknik keempat pada suara:

Bab 27 : Keheningan (Keadaan Tanpa Suara), Keadaan Penuh Dengan Suara Dan Kesadaran Total.

PADA SAAT MULAI DAN SECARA BERTAHAP PEMURNIAN SUARA DARI SETIAP HURUF, SADARI

Seringkali para guru telah sangat banyak menggunakan teknik ini. Mereka memiliki cara terampil mereka. Misalnya, jika engkau memasuki sebuah gubuk Zen Master, Dia mungkin secara tiba-tiba menjerit. Engkau akan menjadi terkejut, tetapi jika engkau mengetahui mengapa ia melakukan hal itu, engkau mengetahui bahwa dia melakukannya hanya untuk membuat dirimu terjaga. Setiap hal yang tiba-tiba membuat engkau terjaga. Suara yang tiba-tiba apapun bisa membuat engkau terjaga.

Hal yang tiba-tiba menghancurkan tidurmu, dan biasanya kita tertidur. Kecuali jika ada sesuatu yang salah, kita tidak bangun dari tidur, kita terus menerus melakukan sesuatu dengan tertidur. Itulah sebabnya kita tidak pernah merasa tidur. Engkau pergi ke kantormu, engkau mengemudikan mobil, Engkau pulang ke rumahmu, engkau mencintai anak-anakmu, engkau berbicara dengan istrimu, sehingga Engkau berpikir engkau tidak tertidur sama sekali. Bagaimana engkau bisa melakukan semua ini dalam keadaan tidur? Engkau berpikir bahwa hal itu tidaklah mungkin, tetapi apakah engkau mengetahui sesuatu tentang berjalan ketika tidur – tentang mereka yang berjalan saat tidur mereka? Mata mereka terbuka, dan mereka tertidur, dan mereka dapat melakukan banyak hal. Tapi mereka tidak akan ingat di pagi itu bahwa mereka telah melakukan hal itu.

Mereka mungkin pergi ke kantor polisi dan melaporkan bahwa ada sesuatu yang salah, bahwa seseorang datang ke rumah mereka pada malam hari dan menciptakan kerusakan, dan mereka sendiri yang ditemukan telah bertanggung jawab. Tapi di malam hari, dalam tidur mereka, mereka berjalan dan melakukan hal-hal tertentu, kemudian mereka kembali ke tempat tidur mereka dan melanjutkan tidur mereka, dan di pagi hari mereka tidak bisa mengingat apa yang telah terjadi. Mereka bisa membuka pintu, mereka bisa menggunakan kunci, mereka dapat melakukan banyak hal. Mata mereka terbuka, dan mereka tertidur.

Dalam arti yang lebih dalam, kita semua berjalan dalam tidur. Engkau bisa pergi ke kantormu, Engkau bisa pulang ke rumahmu, Engkau dapat melakukan hal-hal tertentu: Engkau akan mengulangi hal yang sama yang engkau selalu ulangi. Engkau akan memberitahu istrimu, "Aku mencintaimu," dan Engkau akan tidak bermaksud apa-apa dengan itu. Kata itu hanya akan mekanikal. Engkau bahkan tidak menyadari bahwa engkau mengatakan itu kepada istrimu, "Aku mencintaimu." Engkau hanya melakukan sesuatu seperti engkau sedang tertidur lelap. Seluruh dunia ini adalah dunia dari orang yang berjalan dalam tidur bagi orang-orang yang telah menjadi terjaga. Seorang Buddha merasa seperti itu, a Gurdjieff merasa seperti itu - bahwa setiap orang adalah tertidur pulas dan tetap melakukan segala sesuatu.

Gurdjieff terbiasa mengatakan bahwa apapun yang terjadi di dunia ini benar-benar adalah apa yang bisa diharapkan - perang, perkelahian, kerusuhan, pembunuhan, bunuh diri. Seseorang bertanya kepada Gurdjieff, "Bisakah sesuatu dilakukan untuk

menghentikan perang "Dia berkata," Tidak ada apapun yang bisa dilakukan -? karena mereka yang berperang, mereka tertidur lelap, dan mereka yang cinta damai, mereka tertidur lelap. Dan semua orang terus melakukan sesuatu dalam keadaan tidur. Apa yang terjadi ini adalah alamiah, tidak terelakkan. Kecuali jika manusia terjaga, tidak ada apapun yang bisa diubah, karena semua ini hanyalah hasil dari tidurnya. Dia akan melawan; Dia tidaklah bisa dihentikan dari berperang. Hanya penyebabnya yang bisa diubah." Sesekali ia berperang untuk agama Kristen, Islam, untuk ini dan itu.

Sekarang ia tidak berperang untuk agama Kristen, sekarang dia berperang untuk komunisme, untuk demokrasi. Penyebabnya akan berubah, alasannya akan berubah, dan peperangan akan terus berlanjut, karena manusia tertidur dan engkau tidak bisa mengharap yang lainnya. Rasa mengantuk ini bisa dihancurkan. Engkau harus menggunakan teknik tertentu. teknik ini mengatakan, PADA SAAT MULAI DAN SECARA BERTAHAP PEMURNIAN SUARA DARI SETIAP HURUF, SADARI. Cobalah dengan suara apapun, dengan huruf apa saja - Aum, misalnya. Pada saat mulai, ketika engkau belum membuat suara, SADARLAH. Atau ketika suara bergerak ke keadaan tanpa suara/keheningan (soundlessness), kemudian SADARI.

Bagaimana engkau bisa melakukannya? Pergi ke kuil. Lonceng ada di sana atau gong. Ambil lonceng di tanganmu dan tunggulah. Pertama jadilah benar-benar sadar, waspada dan terjaga. Suara yang akan berada di sana dan engkau tidak melewatkan awalnya. Pertama menjadi benar-benar waspada dan sadar, seolah-olah hidupmu tergantung pada hal itu, seakan-akan seseorang akan membunuhmu pada saat ini, dan engkau akan terjaga. Waspada dan Sadari – seakan-akan ini akan menjadi kematianmu. Dan jika disana ada pemikiran, tunggulah, karena pemikiran adalah rasa kantuk. Dengan pemikiran engkau tidak bisa waspada. Ketika engkau waspada, di sana tidak ada pemikiran. Jadi tunggulah. Ketika engkau merasa bahwa sekarang pikiran adalah tanpa pemikiran, bahwa tidak ada awan dan engkau waspada dan sadar, kemudian bergerak dengan suara itu.

Amati ketika suara tidak ada disana, kemudian tutup matamu. Kemudian amati ketika suara tercipta, dipukul; kemudian bergerak dengan suara. Suara akan menjadi lebih lambat dan lebih lambat, lebih halus dan lebih halus dan lebih halus, dan kemudian tidak akan ada disana. Kemudian pergilah dengan suara. Jadilah Sadar, Waspada. Bergerak dengan suara sampai akhir. Lihatlah kedua kutub suara, baik awal dan akhir.

Cobalah dengan beberapa suara di luar seperti gong atau lonceng atau apa pun, kemudian tutup matamu. Ucapkan suara apapun di dalam - Aum atau apa pun - dan kemudian lakukan percobaan yang sama dengan hal itu. Hal ini sulit; itulah sebabnya mengapa kita melakukannya keluar pertama kali. Bila engkau bisa melakukannya keluar, maka engkau akan bisa melakukannya di dalam hati. Maka lakukanlah. Tunggulah beberapa saat ketika pikiran kosong, kemudian buatlah suara di dalam. Rasakan, bergerak dengan suara itu, pergi dengan itu, sampai suara menghilang sepenuhnya.

Sampai engkau bisa melakukan hal ini ... itu akan memakan waktu. Beberapa bulan akan diperlukan, setidaknya tiga bulan. Dalam tiga bulan ini, engkau akan menjadi lebih dan lebih waspada. Keadaan sebelum suara dan keadaan setelah-suara haruslah diamati. Tidak ada apapun yang boleh dilewatkan. Segera setelah engkau menjadi begitu waspada sehingga engkau bisa mengamati mulai dari awal dan akhir suara, melalui proses ini engkau akan menjadi orang yang benar-benar berbeda.

Kadang-kadang ini terlihat sangat tidak masuk akal. Hanyalah teknik sederhana, bagaimana itu dapat mengubah dirimu? Semua orang begitu terganggu, dalam penderitaan, dan metode ini tampak begitu sederhana. Teknik-teknik ini tampak seperti sebuah trik. Jika engkau pergi ke Krishnamurti dan mengatakan kepadanya bahwa ini adalah metode, ia akan berkata, "Ini adalah trik mental. Jangan tertipu oleh itu. Lupakan saja, buang saja!" Ini terlihat begitu. Jelas, ini sepertinya sebuah trik.

Bagaimana engkau bisa diubah melalui hal-hal sederhana seperti itu? Tapi engkau tidak mengetahui - itu tidaklah sederhana. Ketika engkau melakukannya, maka engkau tahu bahwa itu sangatlah sulit. Jika engkau hanya mendengar aku mengatakan tentang teknik itu, itu adalah sederhana. Jika aku memberitahumu, "Ini adalah racun dan jika engkau menenggak satu tetes darinya engkau akan mati, "jika Engkau tidak tahu apa-apa tentang racun engkau akan berkata, "Apa yang engkau bicarakan? Hanya setetes cairan ini, dan orang seperti aku yang sehat, kuat, akan mati?" Jika engkau tidak tahu apa-apa tentang racun, maka engkau hanya bisa mengucapkan hal itu. Jika engkau mengetahui sesuatu tentang racun, engkau tidak bisa mengatakan hal itu.

Ini tampaknya sangat sederhana: melantunkan suara dan kemudian menjadi sadar di awal dan di akhir. Tapi kesadaran adalah sangat sulit, dan ketika engkau mencobanya maka engkau akan mengetahui bahwa itu bukanlah permainan anak-anak. Engkau tidak menyadari - dan ketika engkau mencobanya, untuk pertama kali engkau akan tahu bahwa engkau telah tertidur selama hidupmu. Sekarang engkau berpikir bahwa engkau sudah sadar. Cobalah ini. Dengan berbagai hal kecil, cobalah ini. Katakan pada dirimu sendiri bahwa "Aku akan terjaga, waspada, selama sepuluh napas," dan kemudian hitunglah napas. "Untuk sepuluh napas saja, "katakan kepada diri sendiri," Aku akan tetap sadar, waspada dan terjaga. Dan aku akan menghitung dari satu sampai sepuluh, napas masuk, nafas keluar, nafas masuk, nafas keluar. Aku akan tetap sadar, waspada dan terjaga." Engkau akan lalai dan melewatkannya. Dua atau tiga, dan engkau akan bergerak ke tempat lain. Kemudian tiba-tiba engkau akan menyadari bahwa "Aku telah lalai dan melewatkannya."

Aku tidak menghitung napas. "Atau engkau bisa menghitung, tetapi ketika engkau telah menghitung sampai sepuluh, engkau akan menyadari bahwa "Aku menghitung dalam tidurku. Aku tidak waspada." Kewaspadaan adalah salah satu hal yang paling sulit. Jangan berpikir bahwa teknik ini sederhana. Apapun tekniknya, kewaspadaan, sadar dan keterjagaan adalah hal yang harus dicapai. Semua yang lainnya hanyalah pembantu. Dan engkau bisa merancang metodemu sendiri. Tapi ingat satu hal:

kewaspadaan dan keterjagaan harus ada disana. Engkau bisa melakukan apapun dalam tidur; maka tidaklah ada masalah. Masalah hanya muncul ketika ada sebuah kondisi untuk melakukannya secara sadar.

Teknik Kelima suara:

SAAT MENDENGARKAN INSTRUMEN YANG BERDAWAI, DENGARKAN PUSAT SUARA GABUNGAN MEREKA; HINGGA HADIR DIMANA-MANA.

Sama! Engkau sedang mendengarkan instrumen - sitar, atau apa pun. Banyak nada ada disana. Jadilah waspada, sadar dan terjaga dan dengarkan pusat intinya, tulang punggung dari itu yang semua nadanya mengalir, aliran terdalam yang menahan semua nada bersama - yang mana itu adalah pusatnya, seperti tulang belakangmu. Seluruh tubuh dipegang oleh tulang punggung. Mendengarkan musik, jadilah waspada, sadar, dan terjaga masuk ke dalam musik, dan temukan tulang punggung dari musik – sesuatu yang merupakan pusat yang terus mengalir, memegang dan menahan segala sesuatunya bersama-sama. Nada datang dan pergi dan menghilang, tetapi pusat inti mengalir. Jadilah sadar akan hal itu.

Pada dasarnya, awalnya, musik digunakan untuk meditasi; terutama musik India dikembangkan sebagai metode meditasi, tarian India dikembangkan sebagai metode meditasi. Bagi yang melakukannya itu adalah meditasi yang mendalam, dan bagi yang menonton itu juga adalah meditasi mendalam. Seorang penari atau pemain musik bisa menjadi seorang teknisi. Jika tidak ada meditasi di dalamnya, ia adalah seorang teknisi. Dia bisa menjadi teknisi yang besar, tapi kemudian tidak ada jiwa, hanya tubuh. Jiwa hanya datang ketika musisi adalah seorang meditator yang mendalam.

Dan musik adalah sesuatu di luar. Saat memainkan sitarnya, seseorang tidak hanya memainkan sitarnya, ia juga memainkan kesadarannya di dalam. Sitar terus berlangsung di luar dan kesadaran terus menerus bergerak di dalam. Musik mengalir keluar, tapi ia waspada, sadar dan terjaga, terus menyadari inti terdalam dari itu. Dan hal itu memberikan samadhi. Hal itu menjadi ekstasi (kegembiraan yang luar biasa). Hal itu menjadi puncak tertinggi.

Dikatakan bahwa ketika musisi telah benar-benar menjadi seorang musisi, ia akan menghancurkan alat musiknya - karena itu tidak ada gunanya. Jika dia masih memerlukan instrumennya, ia belum menjadi musisi yang sejati. Ia baru saja belajar. Jika engkau bisa bermain musik, dengan meditasi, cepat atau lambat musik di dalam akan menjadi lebih penting, dan yang di luar akan menjadi tidak hanya kurang penting: pada akhirnya itu akan menjadi gangguan. Jika kesadaranmu bergerak di dalam dan bisa menemukan musik di dalam, maka musik di luar akan menjadi gangguan. Engkau akan melemparkan sitar, engkau akan membuang instrumen jauh dari dirimu, karena sekarang engkau telah menemukan instrumen di dalam. Tapi itu tidak bisa ditemukan tanpa yang diluar; dengan yang diluar engkau bisa menjadi sadar, waspada dan terjaga dengan lebih mudah.

Sekali engkau telah menjadi sadar, meninggalkan yang diluar dan berpindah ke

dalam. Dan bagi pendengar juga sama! Tapi apa yang engkau lakukan ketika engkau mendengarkan musik? Engkau tidaklah bermeditasi. Sebaliknya, engkau menggunakan musik sebagai sesuatu seperti alkohol. Engkau menggunakannya untuk menjadi santai, engkau menggunakannya untuk melupakan diri. Ini adalah malapetaka, penderitaan: teknik yang dikembangkan untuk kesadaran digunakan untuk tidur. Dan ini adalah bagaimana manusia terus menerus melakukan kerusakan pada dirinya sendiri.

Jika ada sesuatu yang diberikan kepadamu yang dapat membuat dirimu terjaga, engkau akan menggunakannya untuk membuat dirimu lebih mengantuk. Itu sebabnya selama ribuan tahun ajaran tetap dirahasiakan - karena dianggap tidak berguna untuk memberikan teknik kepada orang yang tertidur. Ia akan menggunakannya untuk tidur; ia tidak bisa melakukan yang sebaliknya. Jadi teknik hanya diberikan kepada murid-murid tertentu yang siap mengguncang tidur mereka, yang siap untuk dihancurkan dari tidur mereka. Ouspensky mendedikasikan satu buku ke George Gurdjieff sebagai "orang yang mengganggu tidurku" Orang-orang seperti itu pengganggu. Orang seperti Gurdjieff atau Buddha atau Yesus, mereka pengganggu. Itulah sebabnya kita membalas dendam atas mereka. Barangsiapa yang mengganggu tidur kita, kita akan menyalibkan mereka. Dia tidak terlihat baik untuk kita. Kita mungkin telah bermimpi yang indah dan ia datang dan mengganggu tidur kita. Kita ingin membunuhnya. Mimpi itu begitu indah.

Mimpi itu mungkin saja indah dan Aku mungkin tidak indah, tapi satu hal yang pasti: itu adalah mimpi, dan sia-sia, tidak berguna! Dan jika itu indah, maka itu lebih berbahaya karena dapat membuatmu tertarik lebih dalam, itu bisa menjadi obat. Kita telah menggunakan musik sebagai obat, menari sebagai obat. Dan jika engkau ingin menggunakan musik dan menari sebagai obat, maka mereka akan menjadi obat tidak hanya untuk tidurmu, mereka akan menjadi obat untuk seksualitas juga. Jadi ingatlah akan hal ini: seksualitas dan tidur selalu bersama-sama. Semakin mengantuk seseorang, semakin seksual; semakin terjaga, seksual lebih sedikit. Seks pada dasarnya berakar pada tidur. Ketika engkau terjaga engkau akan lebih penuh kasih, seluruh energi seks akan diubah menjadi energi untuk mencintai, menyayangi.

Sutra ini mengatakan: SAAT MENDENGARKAN INSTRUMEN YANG BERDAWAI, DENGARKAN PUSAT SUARA GABUNGAN MEREKA;. – pusat suara gabungan mereka - HINGGA HADIR DIMANA-MANA. Dan kemudian engkau akan tahu apa yang harus diketahui, atau apa yang layak dialami. Engkau akan menjadi hadir di mana-mana. Dengan musik, temukan inti pusat gabungan mereka, engkau akan menjadi terjaga, dan dengan kebangkitan itu engkau akan hadir di mana-mana. Sekarang, engkau berada di suatu tempat - titik yang kita sebut ego. Jika engkau bisa menjadi terjaga dan tersadar, titik ini akan hilang. Maka Engkau tidak akan berada di manapun, engkau akan berada di mana-mana - seperti jika engkau telah menjadi semuanya. Engkau akan menjadi lautan, engkau akan menjadi tak terbatas. Keterbatasan adalah milik pikiran. Yang tak berhinggaan masuk melalui meditasi. TAMAT.